

特に記載がない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。

講座・講演会

やさしいスマートフォン体験講座

LINE体験を中心とした講座です。
日時 12月16日(木)午前の部：午前10時～正午、午後の部：午後2時～4時
※午前と午後は同内容です。どちらか一方に申し込んでください。
会場 産業福祉センターiホール
対象 市内在住で、スマートフォン
の基本的な操作ができ、市民活動に
便利な機能を学びたい方
定員 各回20人(申込多数の場合は
初参加者を優先の上、抽選)
講師 ソフトバンク(株)スマートフォン
アドバイザー

協力 ソフトバンク(株)
申込み・問合せ 11月30日(火)午後5時
まで(必着)に、電話、Eメールま
たは直接「住所、氏名、電話番号、
参加を希望する時間」を、地域振興
課市民活動センター係☎631へ
☎s07000@city.hamura.tokyo.jp
※参加の可否は12月1日(水)以降に電話
でお知らせします。

認知症は誰もがなりうるもの。認知
症になっても住み慣れた地域で生活を
続けていくためには、地域でのちよつ
とした支えが大切です。正しい知識を

市外で羽村市の魅力を発信！
「#愛情はむら写真展」

2020年立川市にオープンした「GREEN
SPRINGS(グリーンスプリングス)」で「#愛
情はむら写真展」を行います。昨年度「家
族写真撮影会」で撮影した家族写真など
を展示します。食事やショッピングなど
の時に、ぜひ立ち寄ってみてください。

日時 11月28日(日)午前11時～午後5時
会場 GREEN SPRINGS(グリーンスプリ
ングス)内(立川駅北口から徒歩約8分)
※詳しくは「愛情はむら写真展」で検索
またはQRコードから

問合せ 広報広聴課シティプロモーション係
☎341



▲展示イメージ



持ち、付合い方を理解し、できる範囲
で応援してください。
日時 12月10日(金)午後7時～8時30
分(受付～午後6時30分から)
会場 ゆとろぎ2階講座室1
対象 市内在住・在勤・在学で15歳
以上の方(中学生を除く)
定員 15人(申込順)
申込み・問合せ 事前に、電話または
直接、地域包括支援センターあゆみへ
☎570-11200(羽村市羽加
美1-9-12)

普段の家事が仕事になる！
生活支援家事ヘルパー・
家事サポーター養成研修

高齢の方のお宅の掃除や買い物・介
助などを手伝うための技術を学ぶ研修
です。修了後は、市内の協力団体に登
録し、有償ボランティアとして活動す
ることが出来ます。

※1回1時間程度の家事支援に対し、
登録団体から1100円の報酬があ
ります。

■研修スケジュール

期日	時間	会場
令和4年		
1月12日(水)	午前9時30分～午後4時	コミュニティセンター2階研修室
1月19日(水)		
1月26日(水)		

ご寄付ありがとうございました

10月12日、株式会社ジェイテクトから、
ジェイテクト社製マスク3万枚の寄贈があ
りました。有効に使わせていただきます。
ありがとうございました。



問合せ
障害福祉課
☎185
▲(株)ジェイテクト
間部執行副本部長(左)と橋本
市長

対象 市内で活動できる18歳以上の方
定員 10人(申込順)
講師 山下直子さん(介護福祉士・
多摩リハビリテーション学院専門学
校講師)
申込み・問合せ 11月17日(水)～令和4
年1月7日(金)の午前9時～午後5時
に、電話、Eメールまたは直接、高
齢福祉介護課介護予防・地域支援係
☎196へ
☎s04200@city.hamura.tokyo.jp
※メールで申し込む際は、メールの件
名を「生活支援家事ヘルパー・家事
サポーター養成研修申込」とし、本
文に「住所、氏名、生年月日、連絡
先」を記載してください。

高齢者と介護者の権利を守る講演会
介護を通して家族の幸せをみつめ
よう！高齢者の虐待防止と介護者
の気持ち

高齢の方を自宅で介護する人には、
日々の介護が高齢の方本人のために
なっているのか、介護と仕事や子育て
の両立など、不安や悩みがつきもので
す。成年後見制度に詳しい講師の話
を聞き、高齢の方の尊厳を守り、家族が
孤立しない介護について考えます。
日時 令和4年1月8日(土)午後2時
～4時

会場 ゆとろぎ小ホール
対象 市内在住・在勤の方
定員 100人(申込順)
講師 水谷裕介さん(社会福祉士)
申込み・問合せ 11月17日(水)～令和4
年1月4日(火)の午前9時～午後5時
に、電話、Eメールまたは直接、高
齢福祉介護課介護予防・地域支援係
☎196へ
☎s04200@city.hamura.tokyo.jp
※メールで申し込む際は、件名を「高
齢者と介護者の権利を守る講演会申
込」とし、本文に「住所、氏名、連
絡先」を記載してください。
※参加者は、ストレスと野菜不足を確
認できる「自律神経チェック」「ベ

健康
カラダ塾
コロナ禍・年末年始でも大丈夫！
体重コントロール術

「元気なカラダをつくるための運動と
食事について学ぶ「カラダ塾」。コロ
ナ禍でいつのまにか体重が変化してい
た、という方必見！年末年始を楽し
みながら体重をしっかりコントロール
するコツをお伝えします。
日時 12月15日(水)午前10時～午後0
時15分

会場 保健センター
対象 市内在住の方
定員 12人(申込順)
持ち物 三角巾、エプロン、筆記用具
マスク着用、健康手帳(持っている方)
内容 健康講座、管理栄養士による
調理デモンストレーション、ミニ調理
実習とミニ試食、個別相談(希望者)
※状況により、内容を変更する場合が
あります。
申込み・問合せ 11月16日(火)から、電話
で健康課(保健センター内)☎625へ

第78回 遮熱・断熱塗料

エコちゃん おじいちゃんの家、白
く塗り替えたんです。「初めてのリ
フォーム塗装。長持ちする塗装材を
使った」って得意そうでした。

クール先生 外壁材や屋根材は塗料
で保護されていて、住まいを雨や風
から守ってくれるんだ。でも、年々
劣化していくから、定期的な塗装が
必要なんだよ。

エコちゃん 「塗料にいろいろな種類
があって迷った」って言っていましたよ。
おじいちゃんが迷うくらいいろんな
種類の塗料があるんですね。

クール先生 そうだよ。価格や目的
によって違うけれど、エコちゃんのお
じいちゃんだから、きつと一番省エネ
効果があるものを選んでんじゃないか
な。

エコちゃん 実は、この前クール先生
が教えてくれた「家のランニングコス
ト」を良くするための工夫について、
おじいちゃんに話してみた
んです。



▲クール先生

クール先生 そうか、さすがだね！

エコちゃん エーと、遮熱塗料、断熱
塗料、耐汚染塗料…いろいろな機能
がある塗料が売られているんですね。

クール先生 そうなんだ。例えば、
遮熱効果のある屋根塗装にすると、
従来の屋根塗料と比べて屋根裏面温
度を15～20℃低くすることができ
るんだよ。屋根や外壁に、遮熱塗料や
断熱塗料を使うと、省エネ効果が高
いってことだね。

エコちゃん 遮熱、断熱って大事なな
んですね！

クール先生 室内の快適な温度を保
つのはストーブやエアコンだけではな
いんだ。断熱材や塗装を上手に使う
ことで、冷暖房時の省エネ効果がアッ
プするんだよ。

エコちゃん 塗料って、ただきれいな
色にするだけでなく、光や熱をコ
ントロールできるものは省エネにも役
立つんですね。

問合せ 環境保全課☎226